

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS CILACAP SELATAN I

Relationship Of Body Mass Index And Physical Activity With Blood Pressure Patiens Hypertension in Puskesmas Cilacap Selatan I

Titin Maemunah¹, Ahmad Kusnaeni², Yuni Sapto³

^{1,2,3} Health Science Institute Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap

Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

Email : maetitin626@gmail.com

ABSTRAK

Menurut *World Health Organization* hipertensi atau tekanan darah tinggi terjadi ketika pembuluh darah memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Faktor – faktor yang mempengaruhi hipertensi yaitu yang tidak dapat diubah yaitu genetik, usia, jenis kelamin, dan faktor yang dapat diubah seperti obesitas, psikososial dan stress, merokok, kurang aktivitas fisik konsumsi alkohol, konsumsi garam. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan I. Desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, pengambilan sampel secara *purposive sampling* didapatkan 68 responden. Analisis data menggunakan uji *Rank Spearman*. Hasil menunjukan 21 orang (30,9%) indeks massa tubuh normal, 36 orang (52,9%) aktivitas ringan, dan 41 orang (60,3%) tekanan darah normal. Terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dan aktivitas fisik dengan tekanan darah dengan (*p value* = 0,017, 0,000). Hasil menunjukan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan I dengan *p value* = 0,017, 0,000 (<0,05).

Kata kunci : Hipertensi, Indeks massa tubuh, Aktivitas fisik, Tekanan darah

ABSTRACT

According to the *World Health Organization*, hypertension or high blood pressure occurs when blood vessels have systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg. Factors that influence hypertension are those that cannot be changed, namely genetics, age, gender, and factors that can be changed such as obesity, psychosocial and stress, smoking, lack of physical activity, alcohol consumption, salt consumption. The aim of this study was to determine the relationship between body mass index and physical activity with blood pressure in hypertension sufferers at the South Cilacap I Community Health Center. Quantitative research design with a cross sectional approach, purposive sampling obtained 68 respondents. Data analysis used the Spearman Rank test. The results showed that 21 people (30.9%) had a normal body mass index, 36 people (52.9%) had light activity, and 41 people (60.3%) had normal blood pressure. There is a significant relationship between body mass index and physical activity with blood pressure (*p value* = 0.017, 0.000). The results show that there is a significant relationship between body mass index and physical activity and blood pressure in hypertension sufferers at the South Cilacap I Community Health Center with *p value* = 0.017, 0.000 (<0.05).

Keyword : Hypertention, Boddy index, Physical activity, Blood Prssure